

## ประโยชน์กล้วยน้ำว้าห้าม กินต่อเนื่อง 1 เดือน ร่างกายจะเกิดอะไรขึ้น หมออาจไม่เคยบอกเรา



กิน “กล้วยน้ำว้าห้าม” วันละ 2 ลูก ครบ 1 เดือน  
เกิดอะไรขึ้น? สรุปรวดๆ เป็นการรีเซ็ตระบบร่างกาย!

หลายคนอาจเคยได้ยินว่า “กล้วยน้ำว้าห้าม” (เปลือกสีเขียวปนเหลือง) คืออายุวัฒนะชั้นดี แต่รู้หรือไม่ว่า หากเราทานติดต่อกันเป็นประจำ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงกับร่างกายที่น่าทึ่งมาก วันนี้เราสรุปมาให้แล้วแบบเน้นๆ เข้าใจง่าย

ก่อนจะไปดูผลลัพธ์ ต้องรู้ก่อนว่าทำไมมันถึงดีกว่ากล้วยสุก:

มีสารแทนนิน (Tannin): ที่ให้รสฝาด ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย และสมานแผลในกระเพาะ

มีแป้งทนการย่อย (Resistant Starch): ทำหน้าที่เป็น “พรีไบโอติกส์” (อาหารของจุลินทรีย์ดี) ช่วยปรับสมดุลลำไส้

**ไหม้ไลน์:** เมื่อกินติดต่อกัน 1 เดือน ร่างกายเปลี่ยนไปอย่างไร?

หากคุณทานวันละ 2 ลูก (เช้า-เย็น) โดย เคี้ยวให้ละเอียดที่สุด ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นตามลำดับคือ:

### สัปดาห์ที่ 1: “สมานแผลในกระเพาะ”

กรดไหลย้อนดีขึ้น: สารในกล้วยจะเข้าไปกระตุ้นเมือกมาเคลือบกระเพาะ  
ลดแสบท้อง: แผลในกระเพาะอาหารจะค่อยๆ สมานตัว อาการปวดจุกเสียดลดลงอย่างเห็นได้ชัด

### สัปดาห์ที่ 2: “ระบบขับถ่ายเข้าที่”

แก้ท้องผูก-ท้องเสีย: ไฟเบอร์และแป้งในกล้วยห้ามจะเข้าไปปรับสมดุล  
ขับถ่ายตรงเวลา: อุจจาระจะมีมวล นุ่ม ขับถ่ายง่ายขึ้น ไม่ต้องเบ่งจนทรมาณ

### สัปดาห์ที่ 3: “คุมหิว-คุมน้ำตาล”

อิมมูน: เพราะกล้วยห้ามมีน้ำตาลน้อยกว่ากล้วยสุกและย่อยช้า ทำให้ระดับอินซูลินไม่พุ่ง  
พุงยุบ: อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดลง หน้าท้องจึงดูแบนราบขึ้น

**บทสรุป:** การ “รีเซ็ต” ร่างกายครั้งใหญ่ (ลำไส้ & สมอ)

เมื่อทานครบ 1 เดือน สิ่งที่คุณจะได้คือสภาวะ

“Body Reset” ดังนี้:

ลำไส้สะอาดเหมือนเครื่องใหม่: กากใยจะช่วยกวาดล้างของเสียตกค้างที่เกาะตามผนังลำไส้ออกไป ทำให้การดูดซึมสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ทำได้เต็มประสิทธิภาพ ผิวพรรณจึงดูสดใสขึ้น สิวลดลง ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น

สมองโปร่ง โฟกัสชัด (Gut-Brain Axis): นี่คือที่เด็ด! เมื่อลำไส้มีจุลินทรีย์ดีเยอะ มันจะผลิต “เซโรโทนิน” (ฮอร์โมนความสุข) ส่งไปยังสมอง  
ผลลัพธ์: อาการสมองตื้อ สมองล้า (Brain Fog) จะหายไป รู้สึกหัวโล่ง ความจำดีขึ้น มีสมาธิ และนอนหลับลึกกว่าเดิม

### ข้อแนะนำสำคัญ

ต้องเคี้ยวให้ละเอียดมาก: เพราะกล้วยห้ามเนื้อแข็ง หากเคี้ยวไม่ละเอียดอาจทำให้ท้องอืดได้  
ดื่มน้ำตามเสมอ: เพื่อช่วยให้กากใยทำงานได้ดีขึ้น  
รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมหา “กล้วยน้ำว้าห้าม” มาติดบ้านไว้นะ ราคาหลักสิบ แต่ประโยชน์หลักล้านจริงๆ!

THAI HASHINARY CO., LTD.  
99/134 MOO 10, BANGSARAY, SATTAPH, CHONBURI 20250

June 15, 2026

Subject: Invitation to the Annual General Meeting of Shareholders No. 1.2026

To: Shareholders

Enclosure: A Copy of the audited financial statements and auditors' report of the company for the fiscal year ended March 31, 2026

Whereas, the Board of Directors of Thai Hashinary Co., Ltd. deems it appropriate to hold an Annual General Meeting of Shareholders No. 1.2026 on June 25, 2026 at 07:00 a.m., at No. 99/134 Moo 10, Bangsaray, Sattaph, Chonburi 20250. The agenda are as follows:

1. To consider and approve the minutes of the Annual General Meeting of the previous meeting;
2. To review the report of the Board of Directors on work done during the previous period;
3. To consider and approve the audited balance sheet and profit and loss statement;
4. To consider directors' remuneration, declaration of dividends and appropriation to reserves;
5. To consider the appointment of new directors of the Company to replace the directors who must retire by rotation;
6. To consider the appointment of an auditor and fix the auditors' remuneration; and
7. Other business (if any)

Please kindly attend the meeting at the date, time and place mentioned above.

If you wish to appoint a person to attend and vote at the meeting on your behalf, please complete and duly execute the enclosed proxy. The completed and executed proxy must be deposited with the Chairman of the Meeting at or before commencement of the meeting

Yours sincerely,



(Mr. Ryohei Hashizume)



คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง  
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ  
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา  
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี  
พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร